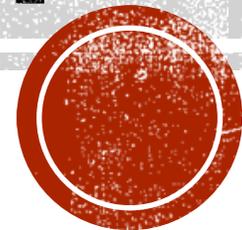


¿QUÉ ES LA DISCRIMINACIÓN AUDITIVA?

Algunas actividades para desarrollarla

Camila Troncoso Bahamonde
Fonoaudióloga



PERCEPCIÓN AUDITIVA



La percepción aparece desde los primeros días de vida. Los bebés van apreciando detalles progresivamente tanto a nivel visual como auditivo. Ellos no ven el mundo como los adultos, ven y escuchan contornos confusos que posteriormente reconocen como formas o sonidos específicos.

La percepción auditiva es la capacidad de reconocer y discriminar estímulos auditivos, teniendo conciencia de ellos y siendo capaz de interpretarlos. Es un prerrequisito para el desarrollo de la audición.

El desarrollo de la audición es de vital importancia para relacionarse con el mundo exterior, pues de ella depende el desarrollo del lenguaje.

La percepción auditiva considera dos aspectos: la discriminación y la memoria.

- La discriminación permite que el niño reconozca los sonidos y los fonemas, así como las diferentes sílabas, palabras, oraciones. De manera paralela colabora con el desarrollo de la articulación de estos sonidos al hablar
- La memoria auditiva busca que el niño reconozca, conserve y reproduzca estímulos auditivos en forma verbal o gráfica.



DISCRIMINACIÓN AUDITIVA

La discriminación auditiva se define como la habilidad para reconocer y distinguir diferencias de frecuencias, intensidad y timbre entre sonidos, fonemas, frases o palabras idénticas, es además una habilidad básica para la adquisición del lenguaje oral y de la lectoescritura.

Existen dos tipos de discriminación auditiva: la verbal y la no verbal.

- **Discriminación auditiva no verbal**, es la capacidad de reconocer diferentes sonidos, ya sea de animales, seres humanos o medios de transporte. Por ejemplo, el hecho de asociar onomatopeyas como “guau” a un perro o “miau” a un gato forman parte de la discriminación no verbal.
- **Discriminación auditiva verbal**, aquella que permite diferenciar contrastes de fonemas vocálicos y consonánticos, así como la presencia o ausencia de un fonema dentro de la palabra.





ESTIMULACIÓN AUDITIVA PARA BEBÉS

Es muy importante, alentar y reforzar sus emisiones mediante el juego vocal. Para ello, es recomendable aprovechar ocasiones tales como el baño, los cambios de pañal, o cualquier otro momento en el que el niño esté tranquilo y cómodo, para jugar hablando y cantando con él. Para ello, es importante realizar juegos o actividades que incluyan:

- **Hacer ruido con campanas y sonajeros:** si lo escucha bien, el bebé dirigirá la cabeza hacia el sonido y cuando vea el aparato que hace ruido repite el sonido nuevamente desde otra dirección.
- **Repeticiones:** posibilitan que el bebé vaya reconociendo los sonidos y se gire cuando los escuche a su espalda.
- **Acompañamientos:** el sonido puede ir unido a otros estímulos sensoriales como la vista. Esto ayuda a que al escuchar un sonido pueda reconocer su procedencia.





¿CÓMO DEBE REACCIONAR UN BEBÉ ANTE LOS ESTÍMULOS SONOROS?

- **Recién nacidos:** ante un sonido brusco, seguramente se despertará. Si le gusta, agitará sus brazos y emitirá algún sonido como respuesta. El estímulo sonoro preferido en estos primeros momentos es la voz materna, que no sólo lo estimula, sino que también lo tranquiliza.
- **Cuatro meses:** busca la procedencia del sonido con la mirada para ver qué lo produce. Al principio, la búsqueda es muy rudimentaria y después se mostrará cada vez más seguro sólo en el plano lateral.
- **Cinco a seis meses de vida:** comienza a imitar con vocalizaciones los sonidos de los adultos.
- **Segundo semestre:** busca lateralmente y hacia abajo el objeto o la persona que emitió el sonido. Alrededor de los 12 meses, hacia arriba.
- **Año y medio:** es capaz de encontrar la fuente sonora en cualquier dirección: arriba, abajo y a sus costados.
- **Veinticuatro meses:** Localiza los sonidos en todos los ángulos.



LA RULETA DE LOS SONIDOS (DISCRIMINACIÓN AUDITIVA NO VERBAL)

El objetivo principal de esta actividad es asociar elementos pertenecientes a la categoría semántica animales y algunas acciones, con los sonidos onomatopéyicos con los cuales se corresponden.

(Se sugiere imprimir esta hoja y la siguiente para utilizar las ruletas, en caso de no poder hacerlo, se pueden buscar objetos o juguetes que representen estos elementos).

Para comenzar la actividad se deben crear flechas para girarlas y poder elegir al azar el estímulo que se interpretará (también podemos usar un dado y fichas para recorrer a modo de tablero los dibujos). El adulto que guía la actividad puede decir el nombre del dibujo o producir la onomatopeya pidiendo al niño que entregue la respuesta. Por ejemplo:

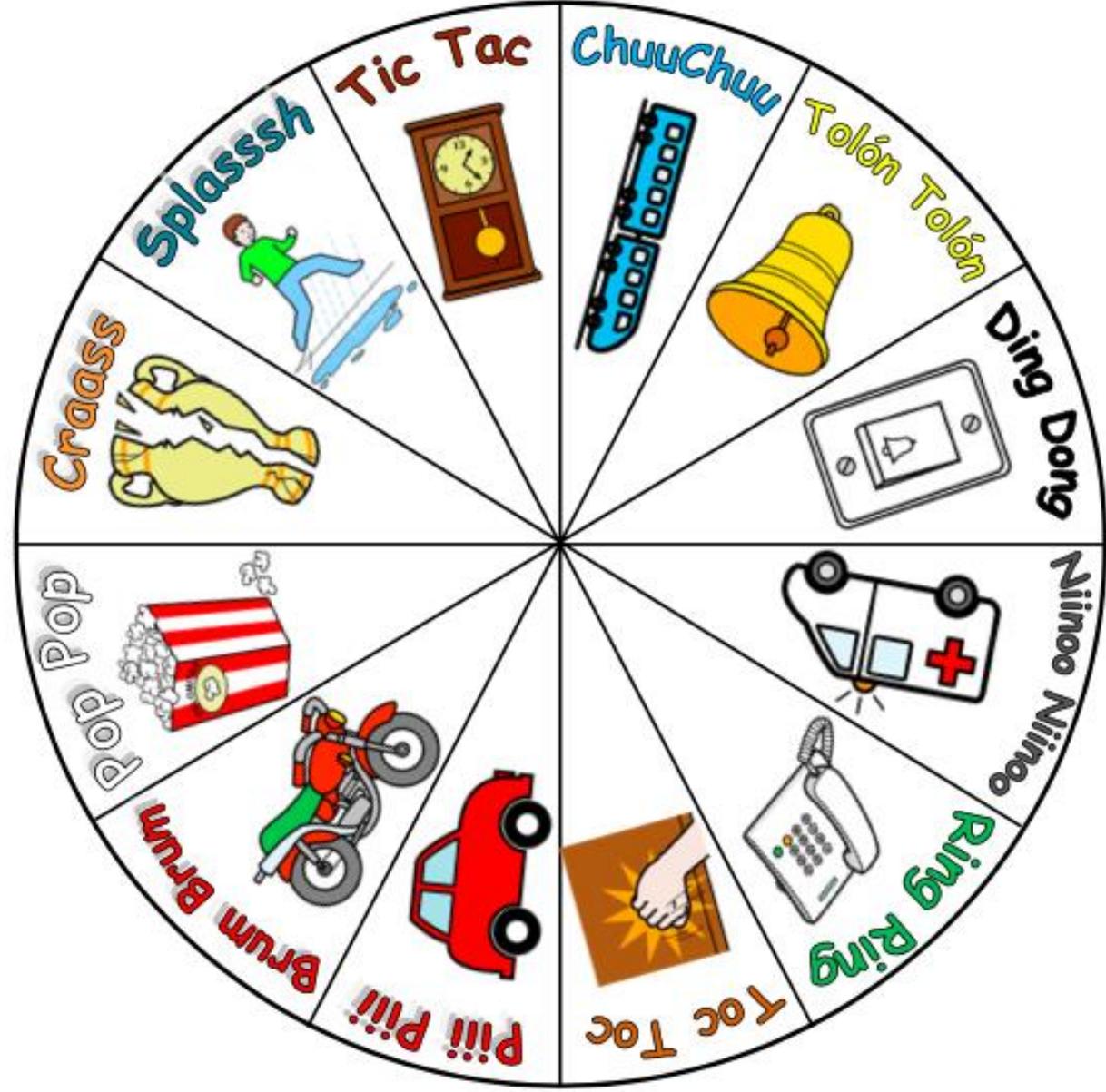
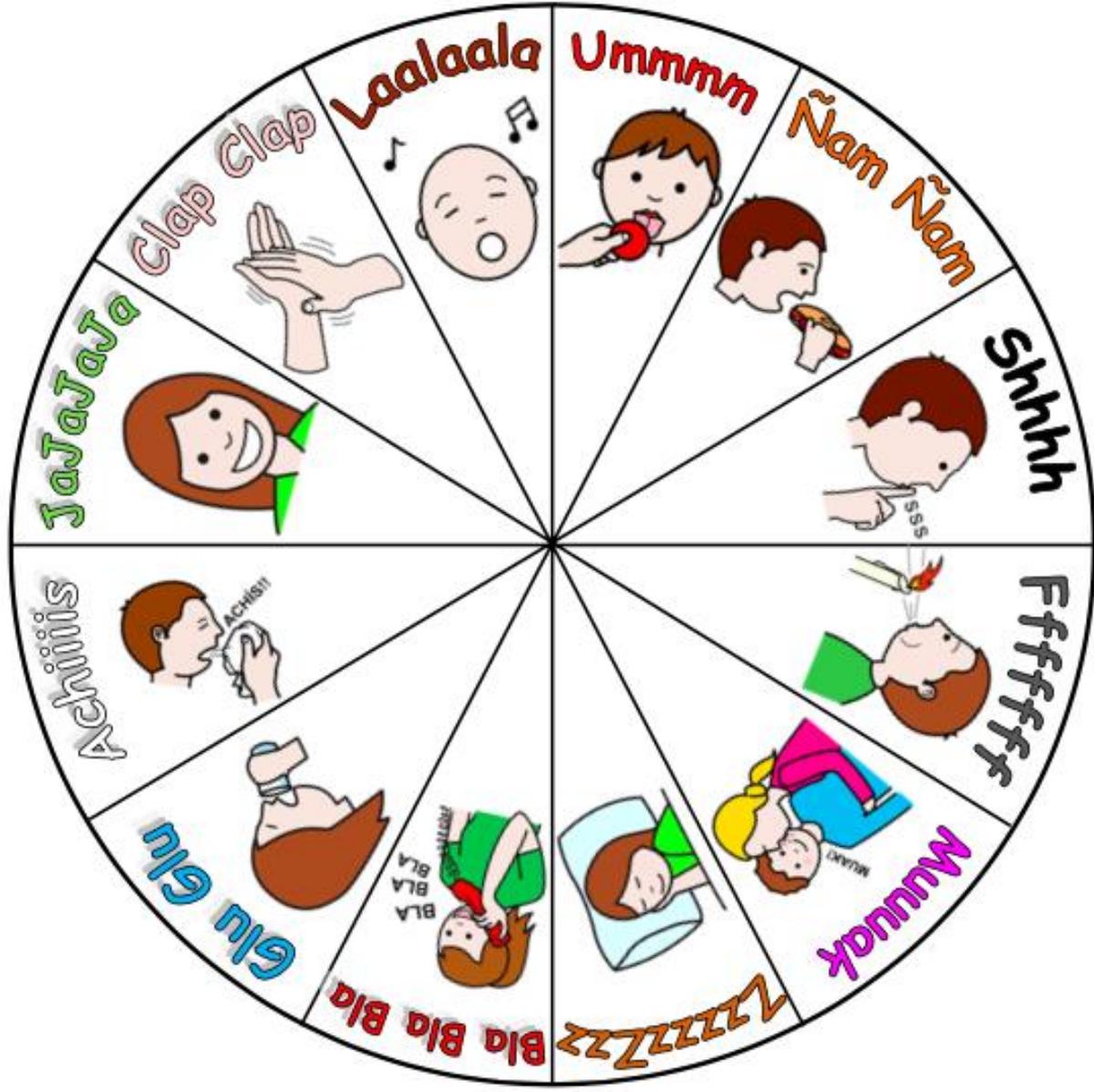
“Mira hijo es el perro... ¿Cuál es el sonido que hace el perro?”

“Guau, guau, guau... ¿Cuál es ese animal?”

Durante el turno del niño, es el adulto quién modela lo que dice el niño, por ejemplo:

“¡Papá, mira la oveja!... (el papá puede conscientemente equivocarse para el que niño lo corrija y realice el sonido correcto)”







EL TELÉFONO DESCOMPUESTO (DISCRIMINACIÓN AUDITIVA VERBAL)

En juego como su nombre lo dice, es la interferencia en la entrega y percepción de la información que brindan los niños lo que lo convierte en una actividad divertida y dinámica.

Consiste en elegir un líder que dirá una palabra o frase en el oído al primer participante, éste le pasará la información de la misma manera al siguiente hasta acabar la cadena de participantes. Finalmente llegará al último quién gritará fuerte lo que escuchó y se comprobará si hubo teléfono descompuesto o no.

- Esta actividad ayudará además a los niños a controlar la intensidad con la cual hablan, ya que deberán decir al oído de la siguiente persona lo que escucharon para que los demás participantes no escuchen hasta que sea su turno
- En niños pequeños es ideal comenzar con una sola palabra, cuando lo hagan correctamente se puede seguir con una frase o una oración de mayor complejidad





¿QUÉ LLEVA PEDRO AL JARDÍN? (MEMORIA AUDITIVA)

El adulto comienza la actividad explicando:

“Vamos a ver y a recordar que lleva Pedro al jardín, todos diremos algo, pero tenemos que recordar lo que dicen todos los que jueguen”

(Podemos apoyar la realización de la actividad con una mochila y contar con diferentes objetos que podemos ir guardando adentro como apoyo)

La persona que inicia la actividad dice:

“Cuando Pedro va al jardín lleva en su mochila un lápiz”
(En paralelo toma el lápiz y lo guarda en la mochila)

El niño ahora dice, por ejemplo:

“Lleva un lápiz y un auto”
(el adulto lo guía para que guarde el auto en la mochila)

De esta manera se van añadiendo objetos. Cuando uno se equivoca se vuelve a empezar, o si se prefiere, pasa el turno al siguiente.

El adulto puede ir escribiendo el orden en el cual se dicen los elementos para revisar al terminar la actividad.

Se pueden realizar a modo de competencia y el niño que más objetos recuerde en orden, gana la actividad.



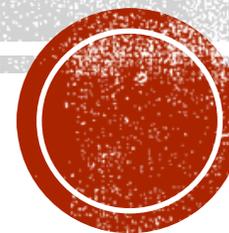


¡ESTOY ESTRESAD @!

¿QUÉ PUEDO HACER?

Barbara Porter Jalife

Psicóloga



¿QUÉ ES EL STRESS?

- Es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de demandas que superan sus recursos. En estos casos, el individuo experimenta una **sobrecarga que puede influir en su salud tanto física como psicológica.**
- En el contexto actual, además del aislamiento, debemos cumplir distintos roles y responsabilidades, por lo que es natural desarrollar una reacción de estrés.





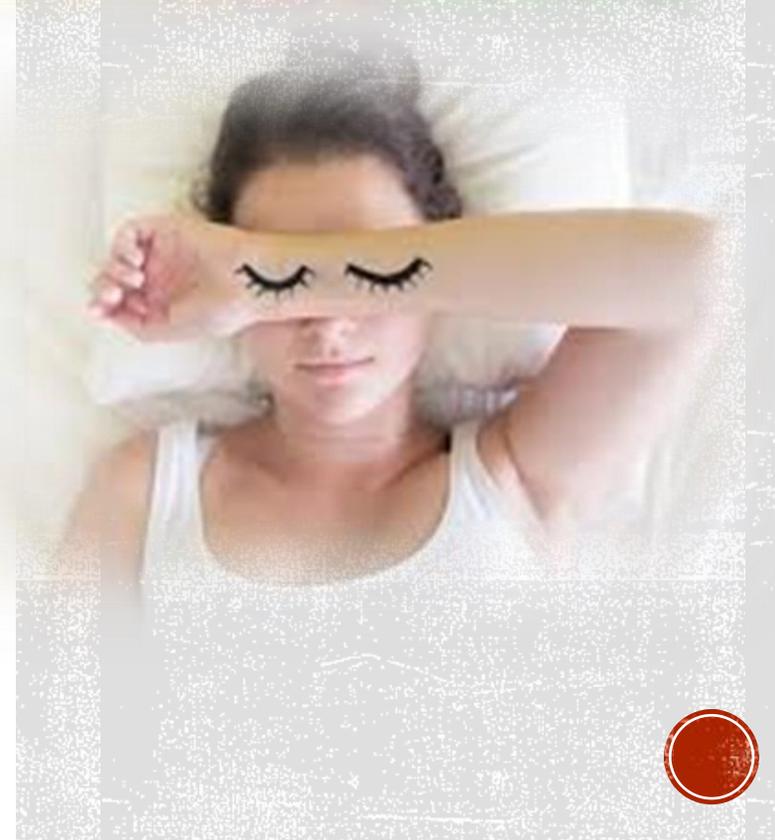
¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- Dolor de espalda
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Constipación o diarrea
- Fatiga
- Presión arterial alta
- Dificultad para dormir o insomnio
- Rigidez en el cuello o la mandíbula
- Aumento o pérdida de peso
- Tristeza
- Inquietud, ansiedad



¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR? (EN EL CONTEXTO ACTUAL)

- **Aprenda a reconocer cuando se sienta estresado.** Los primeros signos de estrés incluyen tensión en los hombros y el cuello, apretar la mandíbula, dormir mal, estar mas irritable. El primer paso para comenzar a cuidarse, es reconocer que no se siente bien, que necesita hacer un cambio o bien, buscar ayuda.
- **Cuide su cuerpo: No subestime la importancia de tener el sueño adecuado o la alimentación.**
 - **Coma bien.** El estrés puede afectar su apetito. Asegúrese de estar comiendo de manera regular y equilibrada.
 - **Duerma lo necesario.** Es importante dormir lo suficiente para que su cuerpo tenga tiempo de recuperarse.
- **Cuide su mente:** para ello, la practica de la atención de la respiración puede ser de gran ayuda.



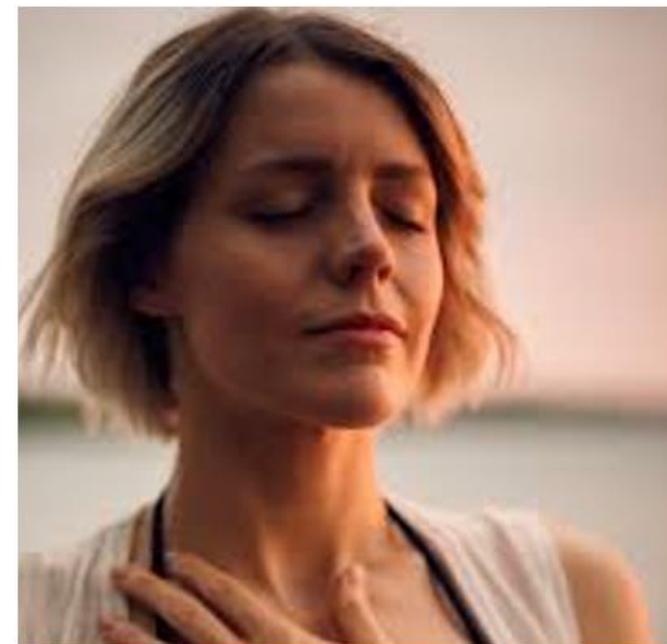
PRÁCTICA DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Esta práctica:

- ✓ Te trae de vuelta a este mismo momento, el *aquí* y *ahora*.
- ✓ Se encuentra siempre disponible a modo de ancla y *refugio*, sin importar dónde te encuentres.
- ✓ Puede realmente cambiar tu experiencia conectándote con un espacio y perspectiva más amplios desde las cuales observar las cosas.
- ✓ 5 minutos de práctica diaria pueden ayudar a manejar el estrés. Puedes hacerlo en la mañana temprano antes de comenzar el día, o al finalizar la jornada. Lo importante es que encuentres en tu rutina diaria 5 minutos para estar contigo mismo.

¿Cómo practicar?

- ✓ Practique en una silla o sobre el suelo. Si usted emplea una silla, elija una con un respaldo vertical y permita que sus pies se posen sobre el suelo. Si fuera posible, no se apoye en el respaldo de la silla, de modo que la columna se sujete a sí misma.
- ✓ Si usted decide sentarse en el suelo, hágalo sobre un cojín grueso y firme (o una almohada doblada dos o tres veces).
- ✓ Luego, prepárese para seguir los siguientes tres pasos.



3 PASOS PARA LA PRACTICA DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

1. Tomar conciencia del momento presente

Adoptamos una postura estable y cómoda. Cerramos los ojos, y traemos toda nuestra atención al momento presente.

“Estoy aquí, en este momento, ¿Cómo me siento?”. Sin tratar de cambiar nada, simplemente nos abrimos a reconocer como nos sentimos en este momento, aun cuando nos encontremos incomodos o con la mente aun muy agitada.

2. Dirigir la atención en la respiración

La atención es un faro que ilumina nuestra experiencia presente. Habitualmente nuestra atención está dispersa en un cumulo de estímulos externos. La practica de atención a la respiración consiste en ser consciente de nuestra atención, dirigiéndola conscientemente hacia el foco que nosotros decidamos. En este caso, hacia el flujo de nuestra respiración. Podemos sentir cada inspiración y espiración a medida que se suceden, una tras otra.

Nuestra respiración puede funcionar como un ancla para traernos al presente y ayudarnos a sintonizar con un estado de mayor serenidad.

3. Expandir la atención

Expandimos nuestra atención desde nuestra respiración, hacia la totalidad de nuestro cuerpo. Incluimos en nuestra atención la sensación del cuerpo como un todo, sintiendo nuestra postura, nuestra respiración, la expresión de nuestro rostro.

El espacio para la respiración de tres minutos nos brinda un medio para reconocer si estamos en piloto automático y reconectarnos con el momento presente.



ESTA ETAPA ES TRANSITORIA

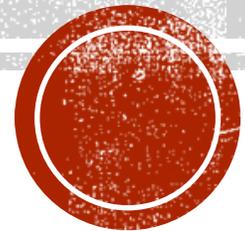
- No olvidemos que esta etapa es transitoria. El aislamiento va a acabar. El periodo de mayor estrés puede ser desagradable, pero tendrá una fecha de término. Tratemos de mantener una perspectiva amplia de lo que está sucediendo.
- Si notas que tus síntomas aumentan o empeoran, pide ayuda. Si tienes dudas respecto a lo que te sucede, puedes escribirme para recibir orientación. Mi correo es bporterj@gmail.com





ENGLISH TIP'S

Marcela Riquelme Contreras
Educadora de párvulos Inglés
Licenciada en Educación



EL IDIOMA COMO JUEGO

- Cuando los niños aprenden otra lengua a una edad temprana, tienen la oportunidad de disfrutar descubriendo cómo suena. No les da miedo **jugar con los idiomas**; al contrario, les atrae la magia de las rimas y las canciones: escuchan y experimentan con su ritmo, se entretienen imitando la pronunciación de palabras nuevas y extrañas, y juegan con los sonidos que riman a través de la repetición, incluso inventando sus propios ejemplos. Por medio de todo ello, su hijo/a escucha los sonidos del nuevo idioma y, sin darse cuenta, trabaja el ritmo, el acento, la entonación y la pronunciación.
- Cuando empiezan a hablar, a muchos niños les encanta tratar de emitir los distintos sonidos y jugar con ellos, una actividad precursora del disfrute que más tarde experimentarán con las rimas y canciones. Casi todos parecen contar con unas cualidades y una fuerza innata que les permiten **imitar los sonidos y aprender las palabras** y los ritmos especiales de las rimas infantiles. Aprender y repetir el lenguaje concreto de estas es otra forma de jugar. Los niños las aprenden de forma inconsciente y sin esfuerzo; no es una tarea laboriosa como puede resultar para algunos adultos.



LES DEJO DOS LINKS ESTA SEMANA, CORTOS Y REPETITIVOS



- Counting to 10

<https://www.youtube.com/watch?v=85M1yxIcHpw>

- 10 little indian boys

<https://www.youtube.com/watch?v=V UhnxIBf28>





SUGERENCIA DE EXTENSIÓN:

Después de haber cantado y seguido el ritmo de la canción de Ten Little Indians, invitamos al niño/a a confeccionar una visera simple de indio.

Materiales:

- Hoja de block o cartulina
- Plumas o cualquier resto de papeles de regalo
- Hojas secas de árbol
- Pegamento y tijeras

